

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa:

Ada peningkatan *power* tungkai pada pesilat remaja putri yang mengikuti program latihan *depth jumps modification*, karena terdapat peningkatan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Pada kelompok yang diberi perlakuan latihan *depth jumps modification* mempunyai *pre test* 146,3 cm dan *post test* 155,1 cm. Hal ini menandakan bahwa latihan *depth jumps modification* mengalami peningkatan sebesar 8,8 cm.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi bagi pihak-pihak terkait dengan latihan peningkatan *power* tungkai pada pesilat remaja putri,

utamanya bagi pelatih-pelatih pencak silat dalam rangka penyusunan program latihan untuk meningkatkan *power* tungkai pesilat remaja putri, antara lain menggunakan latihan *depth jumps modification* sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* tungkai remaja putri.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan secara maksimal, namun tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Subjek tidak diasramakan sehingga kemungkinan masih ada yang melakukan aktifitas di luar *treatment* walaupun sudah dianjurkan agar tidak melakukan aktifitas fisik di luar *tratment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kurangnya kesungguhan dalam melakukan penelitian, waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih pencak silat agar meningkatkan kreatifitas latihan dalam meningkatkan *power* dengan program latihan yang lebih bervariasi salah satunya menggunakan latihan *depth jumps modification*.
2. Bagi pesilat lebih meningkatkan keseriusan dalam berlatih.

Daftar Pustaka

- Agung Nugroho.(2007). *Keterampilan Dasar Pencak Silat Materi Sejarah Perkembangan Pencak Silat Go International* FIK UNY.
- . (2000). *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
- Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Iowa: Kendal/Hunt
- Djoko Pekik Irianto.(2002).*Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV.Tambak Kusumah: Jakarta.
- [Http://physicaleducation.posterous.com/2010/04/plyometric.html](http://physicaleducation.posterous.com/2010/04/plyometric.html)
- [Http://Www.Slideshare.Net/Herythe/Populasi-Dan-Sampel-Penelitian](http://Www.Slideshare.Net/Herythe/Populasi-Dan-Sampel-Penelitian)
- [Http://Www.Sport-Fitness-Advisor.Com/Martial-Arts-Training.Html](http://Www.Sport-Fitness-Advisor.Com/Martial-Arts-Training.Html)
- [Http://Www.Brianmac.demon.co.uk /plymon .htm.plyometrics](http://Www.Brianmac.demon.co.uk /plymon .htm.plyometrics)
- Hurlock, Elizabeth B. (1981). *Text Book of Physiology*. Philadelphia: WB Saunders Company
- Munas IPSI XII. (2007). *Peraturan Petandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB.IPSI.
- Nosek,J. (1982).*General Theory of training.Lagos*: Pan African Press,Ltd
- Sutrisno Hadi. (1990). *Metodologi Research*.Yogyakarta: Andi Offset
- Sugiyono. (2003) *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY

Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi Offset.